

H1N1 Pandémica **INFORMACIÓN ACTUALIZADA**

MANTENIENDO INFORMADOS A NUESTROS CONPAÑEROS SOBRE LA H1N1 PANDÉMICA EN EL CONDADO LOS ANGELES

¡Bienvenidos a la Información Actualizada de la H1N1 Pandémica! Esta publicación mensual, proveerá información al día y creíble del Departamento de Salud Pública para grupos comunitarios y residentes del Condado de Los Ángeles.

Noticias de la Vacuna H1N1: Quien Debería Vacunarse y Por Que

Los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en Inglés) identificaron grupos de prioridad para la vacuna H1N1. La siguiente lista describe porque algunos grupos deberían vacunarse contra el H1N1 primero:

- **Mujeres embarazadas** tienen mayor riesgo de tener problemas médicos (complicaciones) causadas por el H1N1 y podrían proveer protección (inmunidad) a sus bebés.

- **Las personas que viven con o cuidan a bebés menores de 6 meses de edad** son más propensas a propagar la enfermedad a bebés quienes tienen mayor riesgo de complicaciones y son muy pequeños para obtener la vacuna.

- **Niños y jóvenes entre 6 meses y 24 años de edad** son más propensos a propagar la enfermedad en las guarderías, escuelas, y otros lugares en su comunidad.

- **Las personas entre 25 y 64 años de edad que tienen problemas médicos crónicos**, como asma, tienen mayor riesgo de complicaciones causadas por el H1N1.

- **Personal de emergencias y servicios médicos quienes trabajan directamente con pacientes** son más propensos a propagar la enfermedad a sus pacientes y necesitan mantenerse saludables para ayudar a pacientes.

Aun se están realizando estudios sobre las vacunas. CDC espera que la vacuna H1N1 sea una sola dosis disponible en octubre en:

- Lugares privados como oficinas médicas y clínicas
- Lugares comerciales como farmacias
- Clínicas de Salud Pública para clientes que no tienen seguro médico

La gripe estacional aun puede enfermarlo. Disminuya su riesgo de gripe estacional vacunándose contra la gripe estacional, **especialmente si es mayor de 65 años**. El calendario de la vacuna contra la gripe estacional está disponible en:

<http://www.publichealth.lacounty.gov/ip/flu/index.htm>



VACUNA H1N1 PANDÉMICA

Mujeres embarazadas
Personas que viven con o cuidan niños menores de 6 meses
Niños y jóvenes adultos entre 6 meses y 24 años
Personas entre 25 y 64 años que tienen problemas médicos crónicos
Personal de emergencias y servicios médicos

Como prevenir H1N1 o la Gripe Estacional

No importa el tipo de virus, prevenir la gripe no requiere mucho esfuerzo. Siga estos consejos para mantenerse sano:

- **Cubra** su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- **Lave** sus manos a menudo con jabón y agua. Desinfectantes (como Purell®) son igual de eficaces.
- **No se toque** sus ojos, nariz, o boca; así se propagan los microbios.
- **Evite contacto cercano** con personas enfermas.
- **Si esta enfermo, quédese en casa**, y descanse por lo menos 24 horas después de que se le quite la fiebre.



Informe del estado de H1N1 Pandémica

CDC junta información como el número de visitas medicas, hospitalizaciones, o muertes causadas por las complicaciones de la H1N1 pandémica para crear informes semanales. Estos informes demuestran que la H1N1 **actualmente:**

- Causa síntomas de la gripe estacional como fiebre, tos, y cansancio y tiene más probabilidad de causar vómito y diarrea que la gripe estacional.
- Sobre todo enferma a las personas menores de 25 años.
- Sobre todo causa hospitalizaciones y complicaciones en niños entre 0 y 4 años de edad, mujeres embarazadas, y en personas con asma, diabetes, cardiopatía u obesidad.
- Causa las mismas o menos hospitalizaciones que la gripe estacional, pero más de lo normal para este tiempo del año.



- No manda a tantas personas al médico como en abril, pero aun está causando más visitas médicas de lo normal para este tiempo del año.
- No afecta a las personas mayores de 65 años de edad tanto como la gripe estacional. Este grupo pudo haber sido expuesto a un virus similar en el pasado que los protege a no enfermarse.
- No causa mas muertes de lo normal relacionadas con la gripe para este tiempo del año

La gripe H1N1 pandémica no es exactamente como la gripe estacional y **puede cambiar** mucho mas durante la temporada de gripe entre octubre y marzo. Para mantenerse saludable, manténgase informado, intente crear planes de respaldo para el cuidado de familiares enfermos, y practique buenos hábitos como el lavarse las manos. Visite www.cdc.gov/flu/weekly para leer FluView, el informe semanal sobre la gripe de CDC.

¿Cuándo es Grave la Gripe?

Los síntomas de la gripe H1N1 pandémica y la gripe estacional son similares. Incluyen fiebre, tos, garganta irritada, nariz congestionada o con mucosidad, cuerpo adolorido, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Las personas con H1N1 pandémica también tienen diarrea y vómito. Estos síntomas se mejoran sin visitar el médico. Pero algunos síntomas pueden ser peligrosos.



Visite a su médico si tiene cualquiera de estos **SÍNTOMAS SEVEROS:**

SÍNTOMAS SEVEROS EN NIÑOS
Respiración rápida o con dificultad
Piel morada o azulada
No puede tomar suficiente liquido
No puede despertar o responder
Irritabilidad
Fiebre o salpullido

SÍNTOMAS SEVEROS EN ADULTOS
Respiración con dificultad
Dolor o presión en el pecho o estomago
Mareos repentinos
Confusión
Vómitos severos o persistentes

H1N1 Pandémica: ¿Que Sabe?

1. ¿Quien debería ponerse la vacuna H1N1?
 - A. Mujeres embarazadas
 - B. Personas entre 6 meses y 24 años de edad
 - C. Personas de 65 años o mas
 - D. Respuestas A y B
2. ¿El mejor tratamiento para H1N1 Pandémica es...?
 - A. Tomar aspirina
 - B. Descansar y tomar líquidos
 - C. Tomar antibióticos
 - D. Tomar antivirales
3. ¿La mejor manera de prevenir H1N1 Pandémica es...?
 - A. Vacunarse contra H1N1 si es parte de un grupo de prioridad
 - B. Ponerse una mascarilla
 - C. Limpiar su casa con cloro por lo menos una vez por semana
 - D. Tomar antivirales

Respuestas: 1. D, 2. B, 3. A

Recursos H1N1

Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en ingles)
(800) CDC-INFO
(800) 232-4636

www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm

Departamento de Salud Publica del Estado de California
(888) 865-0564

www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/SwineInfluenza.aspx

Departamento de Salud Publica del Condado de Los Ángeles

Cuidado medico: Marque 2-1-1
Solicitar un Orador y Materiales: publichealth.lacounty.gov
Lista de Distribución de Actualizaciones: Mandé un correo electrónico a Listserv@listserv.ph.lacounty.gov e incluya "subscribe DPHUPDATE primer nombre apellido" en la línea del tema y en el correo.